

МЕНЮ

03.12.2021

Приятного аппетита!

Меню разработано в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20

ШКОЛА №

ДЕНЬ 11

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	калор	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	закуска	89	Сыр (порциями)	10	8,99	30	2,6	2,7	0
	гор блюдо	414	Тефтели рыбные (минтай) с рисом и шпинатом в мо	70/30	38,87	185,7	13,8	16,5	20,3
	гор блюдо	233	Овощи припущенные гарнир	20	6,48	13,6	0,5	0,7	1,24
	гор блюдо	187	Пюре картофельное	130	18,22	163,8	2,86	4,16	17,85
	напиток	2	Чай с лимоном	200/10	4,41	60	0,3	0	15,2
	хлеб	53	Булка Сухолюбская Витаминизированная	40	2,03	121,68	3,28	0,86	21,4
			ИТОГО:	510	79,00	574,78	23,34	24,92	75,99
завтрак 5-11 кл	закуска	89	Сыр (порциями)	10	8,99	30	2,6	2,7	0
	гор блюдо	414	Тефтели рыбные (минтай) с рисом и шпинат в мол с	90/30	45,32	206,3	15,3	18,3	22,5
	гор блюдо	233	Овощи припущенные гарнир	30	9,72	20,4	0,75	1,05	1,86
	гор блюдо	187	Пюре картофельное	150	21,02	189	3,3	4,8	20,6
	напиток	2	Чай с лимоном	200/10	4,41	60	0,3	0	15,2
	хлеб	53	Булка Сухолюбская Витаминизированная	50	2,54	152,1	4,1	1,07	26,7
			ИТОГО:	570	92,00	657,8	26,35	27,92	86,86
обед 1-4 кл	закуска	195	Морковь отварная	50	2,41	28,55	0,66	1,17	3,33
	1 блюдо	84/77	Суп - пюре из картофеля, гренки	200/20	17,08	199,44	5,58	5,47	31,02
	2 блюдо	603	Гуляш из филе курицы	45/45	38,91	100,5	8,14	10,08	3,9
	гарнир	257	Перловка отварная	150	6,50	245,6	4,38	3,83	30,35
	напиток	15	Кисель витаминизированный "Амилорос"	200	10,81	67	0,3	0	28,2
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	30	1,76	91,26	2,46	0,64	16
	хлеб	53	Булка Сухолюбская Витаминизированная	30	1,53	91,26	2,46	0,64	16
			ИТОГО:	770	79,00	823,61	23,98	21,83	128,8
обед 5-11 кл	закуска	195	Морковь отварная	60	3,61	34,26	0,8	1,4	4
	1 блюдо	84/77	Суп - пюре из картофеля, гренки	250/20	20,95	231,04	6,38	6,69	35,3
	2 блюдо	603	Гуляш из филе курицы	50/50	44,37	111,7	9,04	12,1	4,33
	гарнир	257	Перловка отварная	180	7,80	294,7	5,26	4,6	36,42
	напиток	15	Кисель витаминизированный "Амилорос"	200	10,81	67	0,3	0	28,2
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	50	2,93	152,1	4,1	1,07	26,7
	хлеб	53	Булка Сухолюбская Витаминизированная	30	1,53	91,26	2,46	0,64	16
			ИТОГО:	890	92,00	982,06	28,34	26,5	150,95
дополнит 1-4 кл	напиток	пром	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	14,28	91	0	0	24
			ИТОГО:	200	14,28	91	0	0	24